

Hygge – Selbstfürsorge und Wohlfühlen im Job

Positiv auf das Leben blicken Wenn sich eine Berufsgruppe mit dem Pflegen von Menschen auskennt, dann sind es die examinierten Pflegekräfte. Doch oft sind es genau diese Mitarbeiter im Gesundheitswesen, die das Thema Selbstpflege und Fürsorge für sich selber oft nicht im Fokus haben. Dabei ist gerade das unerlässlich.

Das Hauptmotiv, sich für den Pflegeberuf zu entscheiden ist es, andere Menschen, denen es physisch wie psychisch nicht gut geht, zu helfen und diese zu unterstützen, damit sie möglichst schnell genesen. Hierbei steht der gesundheitliche Aspekt ebenso im Vordergrund wie das Bemühen, dass sich der Patient oder Bewohner wohl fühlt, denn es ist bekannt, dass Menschen die sich rundherum wohl fühlen, besser und schneller gesunden. Und genau diese Fokussierung auf Andere bringt professionell Pflegende dazu, sich selbst und ihr eigenes Wohlergehen gelegentlich zu vergessen. Dabei ist es unerlässlich gut für sich selbst zu sorgen, bevor man sich gut um andere kümmern kann.

Was hat es mit Hygge auf sich?

Hygge ist die dänische Glücksphilosophie. Der Begriff Hygge stammt aus dem Skandinavischen und steht für eine Stimmung von Gemütlichkeit, Genuss und Gemeinschaft, das ein Gefühl des Wohlbefindens hervorruft; dies gilt sowohl für das Privat- wie das Berufsleben. Es geht um den Blick auf die Welt und die Werte, sich selbst und andere. Damit landen die Dänen in Umfragen wie dem jährlichen World Happiness Report seit Jahren auf den ersten Plätzen. Wichtig zu wissen ist, dass Hygge nichts rein Dänisches, sondern universell ist und wir uns von der Philosophie unseres Nachbarlandes inspirieren lassen dürfen. Der Glücksforscher Meik Wiking formuliert es so: „Hygge kann jeder lernen“ – vorausgesetzt wir wollen Eigenverantwortung übernehmen und uns bewusst dafür entscheiden, gut für uns selbst zu sorgen und jeden Tag erfüllt statt völlig erschöpft zu verbringen.

Hygge hängt mit innerer Haltung zusammen

Bei Hygge geht es zunächst um die innere Haltung zur Welt und um Werte, die glücklicher und zufriedener machen. Also ganz individuell den Fokus auf das zu legen, was positiv ist und was uns gut tut. Es geht um den positiven Blick auf das Leben, auch auf Herausforderungen und schwierige Situationen. Der Blick auf die Lösungen bringt uns in die Selbstwirksamkeit und die Möglichkeit zu gestalten. Wenn wir nur auf die Probleme schauen, geraten wir

schnell in eine Negativschleife und fühlen uns als Opfer der Situation. Die Frage lautet somit: Was ist der eigene Einflussbereich auf den eigenen Arbeitsplatz, die Arbeitszeiten, das Miteinander mit den Kollegen, dem Umgang mit sich und anderen. Hygge hilft, das Beste aus dem Moment hervorzuholen und das große Glück in den kleinen Dingen zu erleben, auf das, was uns gut tut zu fokussieren und auch unperfekt sein und handeln zu dürfen.

■ **Hygge hilft, das Beste aus dem Moment hervorzuholen und das große Glück in den kleinen Dingen zu erleben.**

Für das persönliche Glück ist es nie zu spät

Was genau uns glücklich macht, ist individuell völlig unterschiedlich; bei dem einen ist es der regelmäßige Blick ins Grüne, das Erinnern an einen schönen Urlaub, das Austausch mit einer lieben Freundin, das Essen von Zimtschnecken, die Lieblingssocken, das eigene Lachen etc. Es gibt keinen 10-Punkte-Plan, den es zu befolgen gilt, um in eine positive Wohlfühlstimmung zu kommen. Und doch gibt es ein paar allgemeine Tipps (Erste Schritte zu mehr Hygge).

Es geht darum, die eigenen Bedürfnisse erstens wahrzunehmen und zweitens ernst zu nehmen. Außerdem ist der Gedanke erlaubt, dass Arbeit Spaß und Freude machen darf. Das Wohlfühlen am Arbeitsplatz weckt bei vielen Menschen noch Skepsis – wohlfühlen sollte sich doch lieber jeder zuhause, mit Wolldecke, Kerzen und Zimtschnecke. Diese Trennung ist per se jedoch total unnatürlich. Das ist wichtig zu verstehen – zum einen für die Zeit nach der Pandemie, aber vielleicht auch gerade jetzt. Denn mit einer anderen Einstellung können Sie sich bei Ihrer Arbeit tatsächlich so einrichten, dass Sie ihr mit Freude nachgehen. Das hat auch mit einer inneren Erlaubnis genauso wie mit dem wertschätzenden Miteinander, zu dem jeder beitragen kann, also auch mit den Arbeitsplatz- und Arbeitszeitmodellen zu tun.



Oft haben Pflegende die Fürsorge für sich selbst nicht im Blick, doch auch am Arbeitsplatz gibt es Wege zu mehr Hygge.

© Syda Productions stock.adobe.com (Symbolbild mit Fotomodel)

Rahmenbedingungen Arbeitsplatz und Arbeitszeit

Neben der inneren Haltung spielen äußere Rahmenbedingungen eine wichtige Rolle. Was die Arbeitszeitgestaltung anbetrifft, gibt es im Pflegebereich bereits einige tolle Beispiele für selbstgesteuerte Dienstplangestaltung und zwar so, dass im Team weitestgehend jeder dann und so arbeitet, wie es in sein gesamtes Leben am besten passt. Und auch im Bereich der Arbeitsplatzgestaltung gibt es viele Beispiele wie im Pflegebereich eine Wohlfühlatmosphäre geschaffen werden kann. Sowohl in den Patienten- oder Bewohnerzimmern als auch dem Stationszimmer kann mit Hilfe von warmen Farben, angenehmen Licht, sanften Düften und natürlichen Materialien eine Wohlfühlatmosphäre à la Hygge entstehen. Selbst wenn kein Budget vorhanden ist, kann das Team Ideen sam-

■ ***Sowohl in Patienten- als auch Stationszimmern kann mit warmen Farben, angenehmen Licht, sanften Düften und natürlichen Materialien eine Wohlfühlatmosphäre entstehen.***

meln und umsetzen, wie man mit Wandfarbe, persönlichen Fotos oder Postkarten oder anderen kreativen Ideen Persönlichkeit und Hygge mit einbringen kann. Eine sofort umsetzbare Idee wäre auch, eine Glückstafel aufzuhängen, an der die Kollegen jeden Tag etwas Neues anbringen können, etwa ein sinnstiftendes Zitat, ein humorvoller Spruch oder ein schönes Bild – alles, was zu einer Wohlfühlatmosphäre beiträgt.

Gekonnt im Team kommunizieren und agieren

Die Kommunikation ist ein weiterer wichtiger Aspekt, gut für sich selber zu sorgen. Genauso wie unsere Denkhaltung uns beeinflusst, so hat auch unsere Art zu kommunizieren einen direkten Einfluss auf unsere Stimmungslage. Sprechen wir von den Themen und der

Wortwahl hauptsächlich über Probleme, Schwierigkeiten und alles was nicht gut läuft, dann ziehen wir uns selber damit runter. Achten Sie mal darauf, wie häufig Sie am Tag die Worte „müssen“, „nein“ und „Problem“ verwenden. Kommunizieren Sie positiv, fragen Sie Ihre Kollegen freundlich danach, was sie schönes vorhaben, welche positiven Erfahrungen sie in der Begegnung mit ihren Patienten / Bewohnern gemacht haben. Und laden Sie sich gegenseitig ein, sich wertschätzendes Feedback zu geben, über Ihre Art auf verbaler und nonverbaler Art zu kommunizieren und zu wirken.

Und auch der Blick auf die anderen darf positiv sein: In der täglichen Arbeit von Pflegefachkräften hat es der oder die einzelnen nicht nur mit verschiedenen Individuen zu tun, sondern auch mit anderen Ansichten, beruflichen Hintergründen, Eigenarten und Charakteren. Hier ist es wichtig, auf das Andersartige von Kollegen mit Respekt und Interesse zu schauen. Statt ins Bewerten zu gehen, vielmehr ins Interesse und zu hinterfragen, warum wer was genau macht. Vielleicht ist da ja was Sinnvolles dran? Eine ehrliche und offene Feedback-Kultur über interdisziplinäre und hierarchische Grenzen hinaus macht die Arbeit nicht nur für einen selbst, sondern auch die ganze Stimmung bis hin zum Patienten bzw. Bewohner angenehm und freudvoll. Ein Tipp fürs Team: Achten Sie auf Positives und feiern Sie gemeinsame Erfolge.

Die freie Zeit nach Dienstschluss

Wir alle haben uns unseren Beruf ausgesucht und tragen somit die volle Verantwortung für das was wir im Schnitt acht Stunden täglich tun. Im Idealfall macht uns unser Job Freude und bringt uns Erfüllung. Die Freizeit nach Dienstschluss ist zum Genießen da. Gestalten Sie Ihre freie Zeit bewusst und achtsam, statt sich täglich mit Essen vom Lieferdienst vor den Fernseher zu legen und sich berieseln zu lassen. Fühlen Sie in sich rein, wozu Sie Lust haben und dann planen Sie das gerne schon ein paar Tage im voraus: ob es eine Verabredung zum Sport ist, ein Wald-Spaziergang mit einer guten Freundin, ein leckeres Abendessen, ein gutes Buch mit Kerzenschein, eine Badewanne mit Lieblingsduft – auch hier geht es darum individuell das zu finden, was Ihnen persönlich in Ihrer freien

ERSTE SCHRITTE ZU MEHR HYGGE

- Seien Sie selbst die Veränderung, die Sie sich wünschen.
- Erwarten Sie nicht von anderen, dass die sich ändern, sondern behandeln Sie sie so wie Sie behandelt werden wollen.
- Den Fokus auf das legen, was wir beeinflussen können – selbst in dieser Zeit mit all ihren Herausforderungen und Einschränkungen. Wir können nicht jeden Tag den Job neu wählen, aber die Einstellung, mit der wir in den Tag starten.
- Positiv in den Tag starten: Stimmen Sie sich schon morgens positiv ein und machen sich selbst erst einmal eine kleine Freude oder lassen Sie die Gedanken zu, was alles stressig und unangenehm werden könnte?
- Dazu gehört, das eigene Denken zu beobachten und zu steuern. Was ist zum Beispiel der erste Gedanke, wenn Sie aufwachen? Die eigenen Gedanken beeinflussen unmittelbar, wie Sie sich fühlen – es lohnt sich also, sie gleich auf etwas Angenehmes zu lenken.
- Gedankenhygiene ist mindestens so wichtig wie Händehygiene, denn auch die hält uns gesund und frohen Mutes.
- Schaffen Sie sich Glücksmomente im Pflege-Alltag: Gestalten Sie die Begegnungen oder auch die Pausen mit Achtsamkeit und Genuss.
- Gehen Sie in den Pausen ins Grüne und nehmen Ihre Umwelt mit allen Sinnen wahr.
- Atmen Sie mehrmals am Tag bewusst ein und aus und lächeln Sie sich und anderen ins Gesicht. Alles was Sie positiv aussenden, kommt zu Ihnen zurück.
- Gestalten Sie Ihre Arbeitszeit und Ihren Arbeitsplatz so gemütlich und hyggelig wie möglich.
- Genießen Sie die schönen kleinen Momente mit sich alleine oder gemeinsam im Team.

Zeit gut tut; ganz gleich ob Aktivität oder Entspannung. Diese achtsame Gestaltung Ihrer Freizeit gilt genauso wie für Ihren Schlafplatz und Ihre Abendrituale, um erholsam durch die Nacht zu kommen.

Gewinn für beide – für die Einrichtung und jeden Einzelnen

Viele Studien belegen, dass für das persönliche Wohlbefinden, die Fokussierung auf den Mitarbeiter für die Bindung des Mitarbeiters an die Einrichtung am wichtigsten ist. Und zwar die Individuen mit ihren Persönlichkeiten und Stärken. Wenn es dem einzelnen Mitarbeiter möglich ist, seine Stärken einzubringen in eine Tätigkeit, die ihm eine hohe innere Bedeutsamkeit bringt und dann auch noch Spaß macht, dann hat die Einrichtung genauso gewonnen wie jeder Einzelne. Es geht darum, dass jeder seinen Beitrag zu einer glücks- und gesundheitsfördernden Arbeitskultur leistet.

Dazu brauchen wir keine Arbeitsanweisung, das können wir überall leben, zum Wohle aller ganz nach dem Motto „Glück ist die Basis für Erfolg und nicht umkehrt – wenn du liebst was du tust, ist für alle Beteiligten gut gesorgt“.

PFLEGE EINFACH MACHEN

Der Begriff Hygge stammt aus dem Skandinavischen und steht für eine Stimmung von Gemütlichkeit, Genuss und Gemeinschaft, die ein Gefühl des Wohlbefindens hervorruft; dies gilt sowohl für das Privat- wie das Berufsleben.

Hygge ist erlernbar. Voraussetzung ist die Übernahme von Eigenverantwortung und die bewusste Entscheidung, jeden Tag erfüllt statt völlig erschöpft zu verbringen.

Hygge ist nicht die Lösung aller Probleme in der Pflege, aber es kann eine Inspiration sein, gut für uns selbst zu sorgen und unsere seelische Gesundheit zu pflegen.

Hygge kann uns helfen zu erkennen, was wir in unserem Gesundheitssystem stärker präventiv statt reaktiv tun können. Das fängt bei der inneren Haltung an, geht über die Arbeitsplatzgestaltung bis zum täglichen Miteinander.

Schlüsselwörter: Hygge, Selbstfürsorge, Seelische Gesundheit, Wohlbefinden

BUCHTIPP

Andrea Fischer
Hygge in der Pflege
 Springer Verlag 2019
 ISBN 978-3-662-59049-2
 Softcover 18,32 Euro



Andrea Fischer
 Beraterin und Coach in der Mitarbeiter- und Unternehmensentwicklung
 Hygge Akademie
 Aegidiusplatz 4a, 53604 Bad Honnef
fisher@hygge-akademie.de